

Khasiat Minyak Zaitun untuk Sajian Masakan



Minyak zaitun termasuk jenis minyak yang banyak dimanfaatkan oleh pakar kecantikan. Namun, tahukah Ibu bahwa khasiat minyak zaitun ini ternyata tidak sebatas pada kecantikan saja, melainkan juga untuk kesehatan tubuh. Ya, berbagai pakar mengatakan bahwa kandungan dalam “olive oil” tersebut bisa sangat berguna bagi tubuh, terutama jika dikonsumsi secara langsung.

Minyak zaitun dihasilkan dari buah zaitun yang mampu menghasilkan sekitar 75-82 persen minyak dalam proses pemerasannya. Pohonnya pun diklaim mampu hidup hingga 1000 tahun. Negara yang dikenal sebagai produsen minyak yang berlabel premium ini antara lain seperti Italia, Spanyol, Prancis, Yunani, hingga Amerika Serikat. Bahkan negara-negara tersebut sudah lebih dahulu merasakan khasiat minyak zaitun yang mereka konsumsi dalam bentuk campuran makanan.

Meski harganya cukup mahal, demi mendapatkan khasiat minyak zaitun yang begitu istimewa tersebut wajar jika banyak orang yang rela merogoh kocek lebih dalam. Dikutip dari *Pedoman Gizi Seimbang*, dalam 1 sendok teh minyak zaitun, mengandung 50 Kkal dan 5 gram lemak. Dalam proses pemerasannya, minyak zaitun menghasilkan jenis yang berbeda-beda dari segi warna hingga kandungan rasa. Untuk lebih jelasnya mengenai varian minyak zaitun serta kegunaannya pada masakan, menurut buku *Khasiat Minyak Zaitun* oleh Cal Orey, Ibu bisa simak jenis minyak zaitun berikut ini ya!

1. Zaitun Extra Virgin

Varian yang pertama dari hasil perasan buah zaitun adalah *Extra Virgin olive oil*. Jenis yang satu ini umumnya tidak digunakan untuk masakan yang dipanaskan, selain saus salad. Hal tersebut dikarenakan extra virgin ini memiliki kandungan rasa yang sangat kuat, sehingga kurang pas untuk disajikan bersama hidangan.

2. Zaitun Virgin Olive Oil

Kedua, adalah jenis virgin olive oil. Varian minyak zaitun virgin olive oil sedikit lebih rendah dari kekuatan rasa varian sebelumnya. Virgin olive oil juga aman digunakan untuk hidangan dalam kadar yang tepat. Nah, jenis ini juga disarankan bagi Ibu yang ingin menjadikan masakan lebih lezat dengan minyak zaitun namun tetap dengan anggaran yang terjangkau.

3. Zaitun Pure Olive Oil

Varian paling rendah adalah Pure Olive Oil. Jenis tersebut dihasilkan dari proses tambahan pengencer atau bahan lainnya, kemudian disaring kembali dan dicampur dengan produk virgin oil. Ibu bisa menggunakannya dalam masakan karena varian ini cenderung lebih tahan panas, namun tetap menyimpan banyak nutrisi.

Jika dilihat dari khasiatnya, menurut buku *Khasiat Minyak Zaitun* oleh Cal Orey, minyak zaitun dapat membantu menekan rasa lapar sehingga cocok untuk Ibu yang sedang menjalankan program diet. Selain itu, minyak zaitun mampu menurunkan kolesterol jahat (LDL) serta meningkatkan kolesterol baik (HDL). Namun, jangan lupa, ketika dipanaskan, minyak zaitun tidak boleh melebihi suhu 40 derajat celcius agar tidak mudah rusak dan justru mengganggu sistem peredaran darah, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/khasiat-minyak-zaitun-untuk-sajian-masakan.html>